

Тема урока: Повторение темы «Основные правила игры в волейбол».

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 Ознакомьтесь с текстом.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые применяют в процессе игры. Основные приемы техники: стойки и перемещения, подачи, передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, нападающие удары, приемы мяча сверху и снизу, блокирование.

Стойки и перемещения

С изучения стоек и перемещений начинается знакомство с волейболом. Стойкой в волейболе называют положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода на исходное положение для выполнения технического приема.

Стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается переносом тяжести тела на переднюю часть стопы, сгибанием ног в суставах и незначительным наклоном туловища вперед. Внимание ученика сосредоточено на мяче, действиях своих партнеров и игроков противника.

Высота стойки определяется степенью сгибания ног в коленных суставах. Ученик должен знать, как лучше занять исходное положение для приема мяча с подач, нападающего удара, второй передачи (рис. 112)

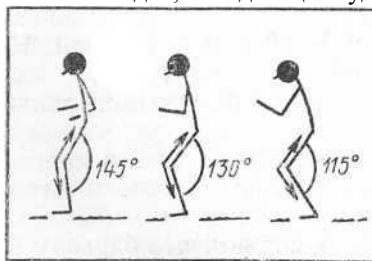


Рис. 112

С 5-го класса ученики разучивают способы передвижения по площадке, характерные для игры в волейбол. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения.

Очень важно научить учеников сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием стойки в зависимости от игровой ситуации. Все перемещения надо обязательно заканчивать имитацией того или иного технического приема, ловлей и броском набивных мячей, а также выполнением технических приемов с волейбольным мячом.

Упражнения для обучения стойкам и перемещениям

1. Старты с места, бег на отрезках 5—7 м.
2. Чередование обычного бега и бега с ускорением до определенного ориентира.
3. Бег с ускорением по сигналу преподавателя.
4. Остановка по внезапному сигналу с имитацией определенного приема.
5. Свободное перемещение по площадке, по сигналу остановка, с касанием пола руками в приседе.
6. Выполнение всех технических приемов волейбола после предварительных перемещений.
7. Занимающиеся строятся в колонну по одному. Преподаватель бросает мяч так, чтобы он катился по площадке с определенной скоростью. Ученик догоняет мяч и возвращает его преподавателю.
8. Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке на лицевой линии. На полу расставлены медицинболы (расстояние между ними 3 м). По сигналу ученик бежит к первому мячу, касается его рукой, возвращается к лицевой линии, затем бежит ко второму мячу, возвращается к первому мячу и т. д.

9. Бег «елочкой» (рис. 113).
10. Ученики строятся в колонну по одному на линии нападения лицом к сетке. Преподаватель с мячом стоит на другой половине площадки. Он бросает мяч вверх, ученик пробегая под сеткой, делает остановку и ловит мяч двумя руками сверху (рис. 114).
11. Ученики берутся за руки и парами передвигаются приставными шагами в различных направлениях.

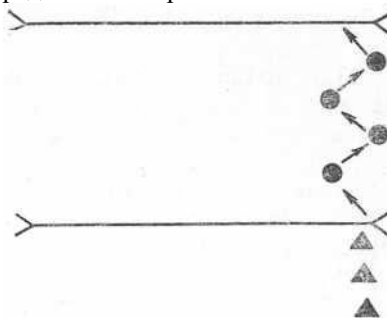


Рис. 113

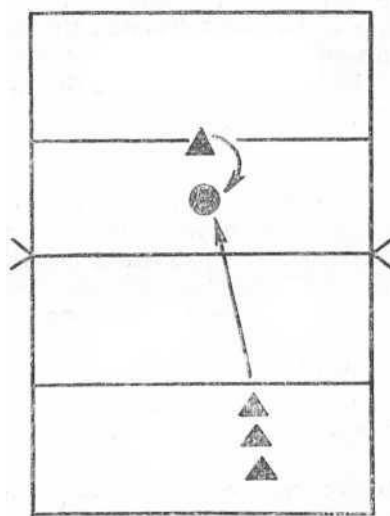


Рис. 114

Наряду с перечисленными необходимо широко использовать упражнения для развития специальных физических качеств волейболистов, включая их в различные подвижные игры и эстафеты.

Подачи

Игра в волейбол начинается с подачи мяча. В подаче различают исходное положение, подбрасывание мяча, замах рукой, удар по мячу и движение после удара по мячу. Успех выполнения подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по нему был произведен в нужной точке, что обеспечивает эффективность подачи (силу или точность).

При подаче ударяют по мячу ладонью руки или кулаком. Подбрасывают мяч одной рукой (разноименной с бьющей). Направление и высота подбрасывания мяча зависят от способа выполнения подачи. Подачи, при которых удар по мячу наносится над головой, называются верхними, снизу — нижними. Передача, при которой ученик стоит лицом к сетке, называется прямой, боком — боковой. Рассмотрим основные подачи, применяемые на уроках.

Нижняя прямая подача — основной способ подачи для начинающих. Она выполняется из исходного положения: ученик стоит лицом к сетке, сместив центр тяжести к сзади стоящей ноге, бьющая рука отведена назад в положение замаха. Другой рукой, согнутой в локтевом суставе, ученик держит мяч перед собой на уровне пояса или несколько ниже (рис. 115). Подбросив мяч на высоту 20—30 см вверх, ученик маховым движением руки производит удар по мячу.

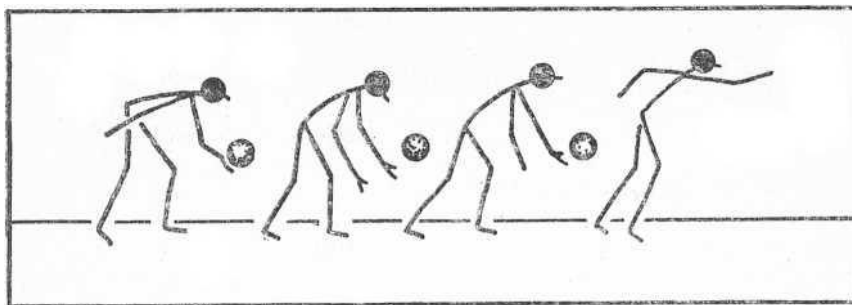


Рис. 115

Вместе с движением бьющей руки ученик разгибает сзади стоящую ногу, перенося центр тяжести тела на ногу, стоящую впереди и делает правой ногой шаг в площадку.

Ударяют по мячу напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса или кулаком (когда большой палец вместе с указательным образует своеобразную площадку, которой и производится удар). Направление полета мяча после удара рукой должно быть вперед и вверх.

Возможные ошибки при обучении нижней подаче. После выполнения подачи мяч улетает вверх—назад (удар производится согнутой в локте рукой). При выполнении подачи игрок выставляет вперед одноименную бьющей руке (правую) ногу. Мяч подбрасывается высоко или близко к туловищу, или двумя руками.

Упражнения для обучения нижней прямой подаче

1. Имитация изучаемого способа подачи.
2. Занимающиеся располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8—10 м. Один из них подбрасывает мяч 5—10 раз, другой контролирует выполнение.
3. Броски медицинбола одной рукой снизу на высоту 6—9 м.
4. Подача в стенку с расстояния 6—9 м.

Верхняя прямая подача выполняется стоя лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, левая нога (разноименная с бьющей рукой) выставляется вперед. Мяч в левой руке, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется назад и чуть поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову. При ударе по мячу стоящая сзади нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на стоящую впереди ногу, нарастает скорость перемещения предплечья и рука полностью выпрямляется. Удар по мячу происходит не над головой, а как бы перед собой. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч надо подбрасывать чуть впереди (рис. 116).

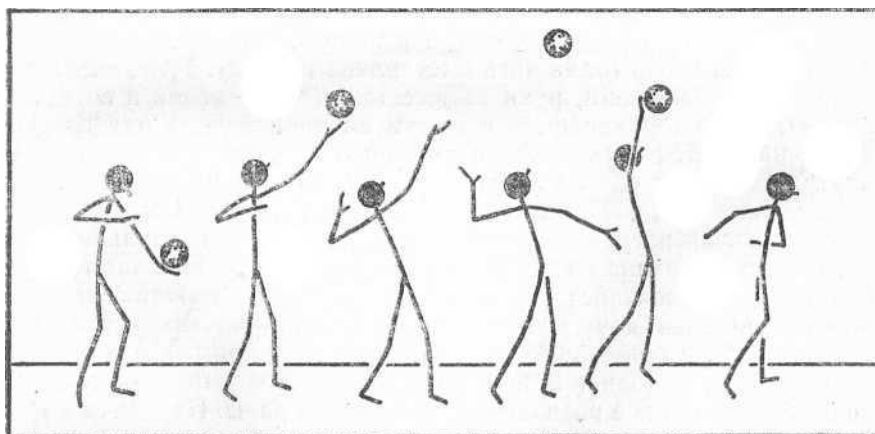


Рис. 116

Возможные ошибки. Неправильное начальное исходное положение (ноги не согнуты, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога, одноименная с бьющей рукой). Мяч подбрасывается за голову, в сторону или далеко от подающего. Удар по мячу выполняется расслабленной кистью. Неточное попадание кистью по мячу.

Упражнения для обучения верхней прямой подаче

1. Имитация изучаемого способа подачи.
2. Броски медицинбола сверху — вперед одной рукой. Выполняются в парах.
3. Броски теннисного мяча через сетку. Выполняются в парах.
4. Броски теннисного мяча в стену, в цель, в баскетбольный щит (на дальность отскока).
5. Овладение подачей с избранного места с постепенным увеличением расстояния от сетки, чтобы затем подавать с лицевой линии.
6. Выполнение подачи в определенную зону передней или задней линии, в правую или левую часть.
7. Состязание между учениками на число правильно выполненных подач.

От успешного освоения верхней передачи мяча во многом зависит правильное обучение игре волейболу в дальнейшем. Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Правильным считается положение, когда ноги согнуты в коленях и расставлены врозь (одна нога выставлена вперед). Туловище в вертикальном положении, руки вынесены вперед — вверх и согнуты в локтях. Они соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания (ладонями вовнутрь), пальцы слегка согнуты и немного напряжены, плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (в момент приема мяча основная нагрузка при передаче приходится на большие, указательные и средние пальцы рук). Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и мягким пружинистым движением пальцев мячу придается нужное направление (рис. 117).

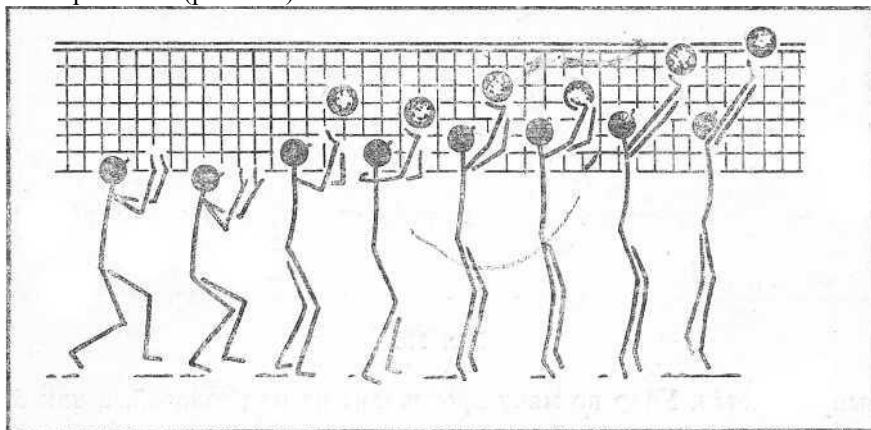


Рис. 117

Возможные ошибки. Мяч принимается на прямые руки далеко от лица. При выполнении передачи мяча вперед выставляется большой палец. Сильное разведение локтей в стороны. Передача выполняется только руками. Несогласованное движение ног и рук.

Упражнения для обучения верхней передаче

1. Занимающиеся принимают исходное положение для передачи. Преподавателю следует особое внимание обратить на постановку ног и степень их сгибания, положение туловища, рук и кистей с разведенными пальцами.
2. Исходное положение то же. Ученик вкладывает мяч в руки партнера, контролируя положение кистей и пальцев на мяче.
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его из исходного положения для передачи.
4. Занимающиеся располагаются парами. Один из них набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи и ловит его.
5. Исходное положение то же, но после ловли мяча игрок бросает мяч своему партнеру. Следует обратить внимание на то, чтобы движение при броске соответствовало ударному движению при передаче мяча.
6. Занимающийся с мячом в руках принимает исходное положение для передачи, а затем бросает мяч в баскетбольное кольцо или определенную отметку на стенке.
7. Игрок двумя руками ударяет мяч о пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу.

8. Ведение волейбольного мяча двумя руками с отскоком от пола.

Нижняя передача выполняется из исходного положения, когда руки выпрямлены в локтях, ладони вложены одна в другую или сведены вместе (рис. 118, а, б, в, г). С приближением мяча предплечья поднимаются и одновременно разворачиваются, сближая локти. Постепенно выпрямляются ноги. При выполнении нижней передачи движения ног и туловища имеют такое же первостепенное значение, как и при верхней передаче.

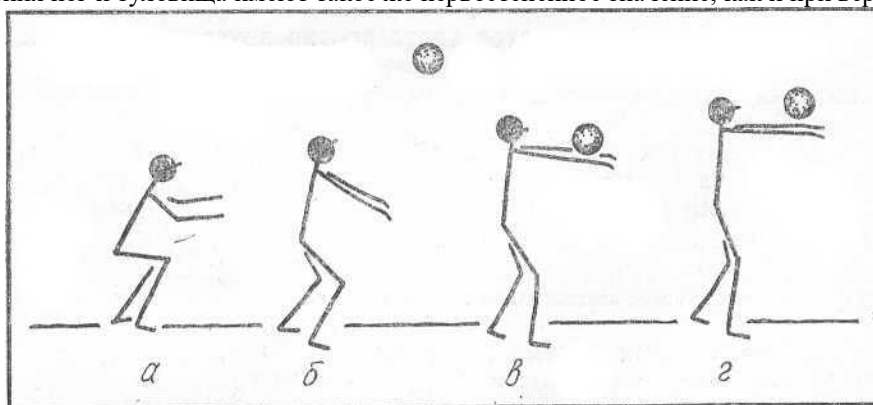


Рис. 118

Возможные ошибки. Руки согнуты в локтях. Передача выполняется одними руками. Несогласованное движение рук и ног. Передача выполняется высоко поднятыми руками.

При приеме мяча снизу с подачи и нападающего удара занимающийся выбирает место возможного падения мяча, левую ногу ставит на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед. Руки готовы для приема мяча. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты. Прием мяча производится на предплечья у лучезапястных суставов. Важно, чтобы руки в момент приема мяча не сгибались в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук (рис. 119).

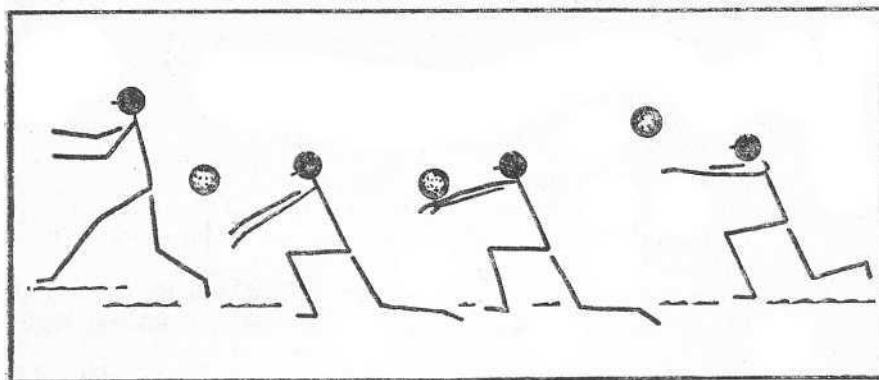


Рис. 119

Упражнения для начального обучения приему мяча

1. Ученики, выстроившись в шеренги, имитируют прием мяча двумя руками снизу.
2. Ученики располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м. Один из них набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру.
3. Построение то же. Игрок ударяет мячом о пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей.
4. Ученики выполняют передачи над собой, снизу двумя руками, перемещаясь по всей площадке.

Упражнения для совершенствования приема мяча снизу

1. Игрок двумя руками подбрасывает мяч на высоту 2—3 м, после чего принимает его двумя руками снизу.
2. Игрок ударяет мячом о пол, после отскока перемещается под мяч, принимает нужное исходное положение и выполняет прием мяча снизу двумя руками.
3. Чередование средних (2—3 м) и высоких (6—8 м) передач снизу двумя руками над собой.
4. Прием и передача мяча снизу двумя руками у стены.

Выполняя индивидуальные упражнения, каждый занимающийся может изменять высоту передачи, траекторию полета мяча, величину отскока мяча от пола и от стены в зависимости от подготовленности.

Прямой нападающий удар

Нападающий удар выполняется с одного, двух и трех шагов. В последнем шаге разбега правая нога выносится вперед с опорой на пятку, затем игрок приставляет левую ногу к правой и одновременно с этим отводит руки назад для замаха. Делая маховое движение руками вперед — вверх, игрок производит отталкивание (выпрыгивание вверх).

При замахе игрок прогибается в пояснице, рука, согнутая в локтевом суставе, отводится назад за голову, после чего туловище выпрямляется, а рука начинает обратное движение — приближается к мячу. В момент удара по мячу рука выпрямляется, кисть сгибается максимально быстро, игрок прогибается в пояснице.

После удара рука продолжает движение вниз и игрок приземляется на площадку (рис. 120).

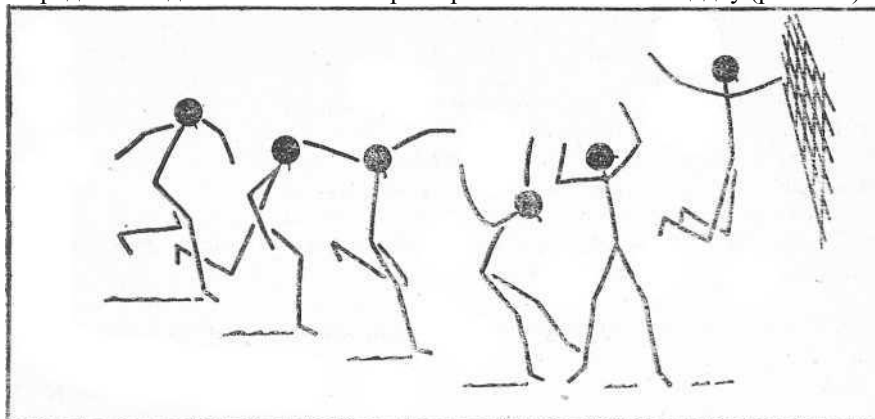


Рис. 120

Возможные ошибки. В стопорящем шаге нога ставится на носок, а не на пятку. Перед отталкиванием занимающийся останавливается. Нет опережающего махового движения руками.

Упражнения для обучения нападающему удару

1. Прыжок с места вверх, вверх — вперед.
2. Сделать шаг, вынося вперед прямую правую ногу (стопорящий шаг), приставить левую и выполнить прыжок вверх.
3. Сделать стопорящий шаг и прыжок вверх с махом рук.
4. Выполнить разбег в 2—3 шага, стопорящий шаг и прыжок вверх.
5. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу, обращая внимание на выпрямление руки при ударе.
6. Занимающиеся располагаются, у стены (5—6 м) и выполняют нападающие удары (после подбрасывания мяча) в пол на расстоянии 1 м от стены.
7. То же упражнение, как и предыдущее, но удары выполняют непрерывно по отскакивающему от стены мячу.
8. Имитация нападающего удара у сетки.
9. Выполнение нападающего удара по подвешенному над сеткой мячу.
10. Выполнение нападающего удара (после подбрасывания мяча) через сетку.

Обучение нападающему удару ведется только расчлененным методом. Вначале изучают разбег и прыжок, добиваясь закрепления ритма движений. Особое внимание следует уделить правильной постановке ног при отталкивании, а также активной работе рук в маховом движении, затем приземлению.

Блокирование

Блокировка — средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. В большинстве случаев оно выполняется после предварительного перемещения. Занимающиеся стоят лицом к сетке. Ноги располагаются на одном уровне (на ширине плеч), согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Перемещения для встречи с мячом выполняются приставными шагами, скачком или бегом. Последний шаг выполняется как напрыгивающий и стопорящий.

В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук слегка отведены назад и находятся на таком расстоянии, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании

расставлены и слегка напряжены. В момент удара нападающего по мячу блокирующий переносит кисти рук через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника. Главное при блокировании — определить и закрыть основное направление полета мяча при нападающем ударе. Для того, чтобы преградить путь мячу в основном направлении, место отталкивания блокирующего при прыжке должно находиться на пути разбега нападающего. В момент выполнения прыжка, игрок должен смотреть на мяч (рис. 121).

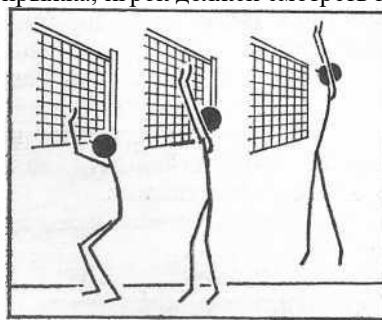


Рис. 121

Возможные ошибки. Неправильный выбор места. Прыжок выполнен вперед или в сторону.

Несвоевременный прыжок (рано или поздно). Широко разведены кисти рук. Игрок смотрит на мяч, а не на нападающего. Опускание рук после блока через стороны. Приземление на прямые ноги без последующего их сгибания.

Упражнения для обучения блокировке

1. Имитация блока с места, у сетки.
2. Два игрока располагаются по обе стороны у сетки. По сигналу преподавателя они прыгают и ударяют друг друга по кистям над сеткой.
3. Броски мяча двумя руками через сетку.
4. Имитация блока после перемещения вдоль сетки: вправо и влево.
5. Игроки парами располагаются по обе стороны сетки. Один игрок находится на линии нападения. Он разбегается, имитирует нападающий удар. Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной площадке, определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и имитирует блок, закрывая руками воображаемое направление полета мяча.
6. Расположение игроков аналогично предыдущему упражнению. Упражнение выполняется с мячом. Нападающий игрок держит мяч. Он разбегается и выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания в строго определенном направлении (например, в зону 5). Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне, ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.

Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину

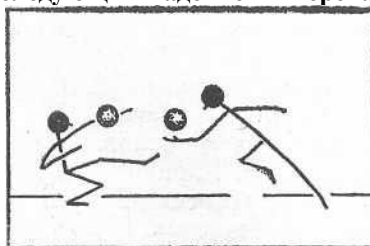


Рис. 122

Выполняя этот прием, волейболист, находящийся в игровой стойке, начинает перемещение в сторону полета мяча (на согнутых ногах). После нескольких мелких приставных шагов, игрок делает последний широкий шаг — выпад в сторону летящего мяча, одновременно наклоняя туловище к бедру опорной ноги. Сзади стоящая прямая нога касается внутренним сводом стопы поверхности площадки. Затем игрок продолжает сгибание ноги, находящейся на выпаде, смещая туловище за опору, отрывает от поверхности площадки сзади стоящую ногу и одной рукой подбивает опускающийся мяч. После этого следует приземление на бедро — таз и перекат на спину (рис. 122).

Упражнения для обучения приему мяча снизу

1. Акробатические упражнения (перекаты и кувырки).
2. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину.
3. Ловля набивного мяча с выпадом правой ногой вперед — вправо (левой ногой — вперед — влево и с перекатом в сторону, на бедро и спину).
4. В парах: игрок, сделав передачу мячом, посылает его вправо или влево от партнера, который, делая выпад правой или левой ногой, выполняет прием с падением.
5. У стенки: отбивание мяча снизу.
6. Броски теннисного мяча вверх одной рукой после выпада влево или вправо.
7. Прием низко подвешенного мяча одной рукой с перекатом на бедро.

Специальные упражнения для быстроты перемещений

1. Бег с ускорением из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе) по зрительному или звуковому сигналу по дистанции от 5 до 20 м.
2. Построившись в колонну по одному, ученики бегут вокруг площадки. По сигналу бегущий в колонне последним делает ускорения, обегает колонну справа и становится во главе бегущих. По следующим сигналам это же задание выполняют поочередно все ученики.
3. Учащиеся бегут вокруг площадки. По сигналу они выполняют поворот на 180° — 360° и продолжают движение дальше.
4. Учащиеся стоят в одной шеренге на лицевой линии. По сигналу начинают бег с высоким подниманием бедра на месте. По второму сигналу выполняют бег с ускорением на дистанции 10—15 м.
5. Несколько человек становятся в одну шеренгу на лицевой линии, лицом к сетке. По свистку бегут до ближней трехметровой линии, касаются ее руками, бегом возвращаются к лицевой линии, касаются ее руками и выполняют бег с ускорением к сетке. Коснувшись средней линии, возвращаются к линии старта. Это задание можно выполнять в форме командной эстафеты.
6. Упражнения с использованием медицинболов. Вариант 1: медицинболы лежат во всех четырех углах площадки (в зонах 1, 2, 4, 5). Место старта — зона 1. Ученик по сигналу пробегает по периметру площадки, касаясь рукой каждого мяча (рис. 123). Вариант 2: после каждого касания мяча ученик возвращается к месту старта. Вариант 3: мячи расположены по треугольнику в зонах 1, 3, 5. Задание то же, что в первом варианте (рис. 124).



Рис. 123

Имитационные упражнения

1. Ученики стоят в колонну по одному в зоне 1. По сигналу ученик, стоящий в колонне первым, выполняет бег с ускорением последовательно по зонам 2, 3, 4, 5, 6. Способ перемещения по заданию учителя может быть различным (приставными шагами, бегом, прыжком и др.). В каждой зоне ученики имитируют определенный технический прием. Например, в зонах 2, 3, 4 — прием мяча сверху. В зонах 1, 6, 5 — прием мяча снизу.
2. Ученики стоят вдоль сетки с двух сторон в шахматном порядке. По сигналу имитируют одиночное блокирование с места. Вариант 1: после приземления учащиеся имитируют второй блок (упражнение

выполняется сериями по 8—12 прыжков). Вариант 2: учащиеся стоят на трехметровой линии. По сигналу имитируют нападающий удар. После приземления вторым прыжком имитируют блок.

3. Исходное положение то же, что в упражнении 2. По первому сигналу игроки перемещаются в одну сторону, по второму — в другую. После каждого передвижения игроки имитируют одиночное блокирование.
4. Учащиеся стоят в колоннах на двух противоположных углах площадки. Перемещаясь по очереди вдоль сетки, каждый игрок имитирует постановку одиночного блока. Дойдя до зоны 2—4, игрок переходит на другую сторону и становится в конец колонны.
5. Исходное положение то же, что в упражнении 4. Игроки перебегают из зоны 4 в зону 2, затем из зоны 2 в зону 4. Блокирование имитируют в зонах 4, 3, 2 (2, 3, 4). Одновременно каждый ученик дважды перебегает и три раза прыгает, имитируя постановку одиночного блока в указанных зонах.
6. Ученики стоят в колоннах с двух сторон площадки в зоне 4 (2). По сигналу перемещаются, имитируя блокирование в зонах 4, 3, 2, 3 (2, 3, 3, 4). После этого они переходят на другую сторону в зону 2 (4).
7. Ученики располагаются (по 6—7 человек) на обеих сторонах площадки. По сигналу защитник имитирует действия, произвольно перемещаясь по площадке.
8. Ученики стоят вдоль сетки с двух сторон в шахматном порядке. По сигналу начинают перемещаться в сторону (влево или вправо по заданию), имитируют одиночное блокирование. После приземления поворачиваются на 180° и делают ускорение к трехметровой линии, имитируя прием мяча.

Подготовительные упражнения для обучения верхней передаче мяча

1. Стоя лицом к стенке на расстоянии согнутых рук, оттолкнуться кистями. Отталкивание выполняется разгибанием рук сначала в локтевых суставах, затем в лучезапястных.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки).
3. Передвижение на руках в упоре лежа по кругу (влево и вправо). Вариант: партнер держит выполняющего за голеностопные суставы или бедра.
4. Из исходного положения в упоре лежа — отталкивание руками от пола с хлопком ладонями для девочек 8—10-х классов, с одновременным отталкиванием рук и ног — для мальчиков.
5. Имитация верхней передачи мяча, стоя на месте и после передвижения (в различных направлениях, различными способами).
6. Верхняя передача мяча (подвешенного на шнуре) на месте и после передвижения различными способами. Передача над собой и за голову, стоя спиной по направлению передачи.
7. Верхняя передача мяча, брошенного партнером игроку, стоящему в противоположной колонне. Передача выполняется слегка согнутыми руками вверх над собой. Вариант: верхняя передача мяча над собой с последующей передачей вперед — вверх; после передвижения в различных направлениях.
8. Выполнив верхнюю передачу мяча партнеру, сделать поворот на 360° и быть готовым к приему мяча. То же выполняет партнер, когда он без мяча.

Упражнения 9, 10, 11, 12 выполняются с медицинболами.

9. Броски мяча вперед — вверх двумя руками выполняются во встречных колоннах (на расстоянии 3—4 м). Основное внимание уделяется активному разгибанию ног и ловле мяча вверх над собой.
10. Броски мяча вверх. После 3—4 повторений мяч передается следующему в колонне ученику, который для выполнения упражнения выходит несколько вперед.
11. Передача мяча партнеру, стоящему на расстоянии 4—5 м (мяч над головой).
12. Броски мяча над собой в движении по кругу. Занимающиеся стоят на расстоянии 1 м друг от друга. Подбросив мяч над собой на высоту 1—1,5 м, занимающийся уходит из-под мяча, идущий сзади делает ускоренный шаг, ловит мяч и выполняет это же упражнение.

Специальные упражнения с мячом для разучивания верхней передачи мяча

1. Передачи мяча сидя у стены, стоя у стены. В парах: сидя на полу верхняя передача мяча друг другу.
2. Передачи мяча в парах с передвижением от лицевой линии приставными шагами, правым (левым) боком, спиной (лицом) вперед.
3. Встречные передачи с перемещением из колонны в колонну лицом вперед, спиной, правым или левым боком.

4. На каждой стороне площадки в зонах 1, 2 и 5, 4 ученики построены в колонну по 2—3. Передачу выполняют ученики, находящиеся в зонах 1, 2 и 5, 4 по заданию. Например, в зонах 1 и 5 — только передача сверху двумя руками, во 2—4 — только снизу или только в прыжке сверху.
5. Один из учеников в зоне 3 у сетки, другой в зоне 5 или 1. Стоящий у сетки ученик передачей направляет мяч по очереди в зоны 5, 6, 1. Ученик, находящийся на задней линии, перемещаясь по зонам, принимает мяч и передает его к сетке своему партнеру, стараясь дольше удерживать мяч.
6. Ученики стоят на двух сторонах площадки в зонах 1, 2, 4, 5, 3, 6.. В зонах 2, 3, 4 выполняют броски или верхнюю передачу. В зонах 1, 6, 5 верхней передачей возвращают мяч партнеру, стоящему у сетки, а сами после передачи выполняют ускорение к лицевой линии, касаются ее. Возвращаясь, опять выполняют ускорение, останавливаются, затем выполняют передачу. Повторяют 6—8 раз, после чего меняются местами.

Индивидуальные и групповые упражнения для совершенствования приема мяча снизу

1. На одной площадке игроки с мячами располагаются за линией нападения. Один из учеников, бросив мяч в нижний край сетки, устремляется к ней для приема отскочившего мяча. На другой площадке игроки с мячами стоят спиной к сетке. Бросив мяч в направлении к лицевой линии, игрок бежит вслед за ним и принимает его снизу над собой. Упражнение можно проводить в парах, тройках.
2. Занимающиеся (в парах) располагаются друг против друга. Один из них набрасывает мяч, партнер после выполнения кувырка на мате возвращает мяч нижней передачей. После этого партнеры меняются местами.
3. Упражнения в парах: один из игроков с мячом находится у сетки, второй сидит на гимнастической скамейке. От сетки выполняется верхняя передача мяча двумя руками в шестой метр площадки. Сидящему на скамейке необходимо переместиться к мячу и выполнить нижнюю передачу двумя руками партнеру и вновь сесть на скамейку.
4. Ученик с мячом находится у сетки, партнер — в 3 м от лицевой линии. От сетки выполняется верхняя передача двумя руками с низкой траекторией (или ученик набрасывает мяч). Партнер должен принять мяч двумя руками снизу, переместиться на лицевую линию, коснуться ее рукой и возвратиться для приема следующего мяча.
5. Два ученика стоят у сетки, у одного из них мяч. Он ударяет мячом о пол — партнер перемещается к отскочившему от пола мячу, выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой, делает поворот на 180° и нижней передачей возвращает мяч первому ученику.
6. Два ученика с мячами стоят у сетки в зонах 4 и 2, 4—5 учеников — в зоне 1. Игроки от сетки набрасывают мячи поочередно по диагонали в зону 1 и 5. Партнеры выполняют перемещение к мячу и передачей двумя руками снизу возвращают мяч в зону 4 и 2.

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару

1. Метание теннисных мячей на дальность с места, в прыжке и с разбега.
2. Удары кистью по медицинболу, стоя на коленях на полу или на мате.
3. Броски медицинбола (1—2 кг) из-за головы двумя руками и одной рукой, держа мяч над головой.
4. Удары по волейбольному мячу, подвешенному на резиновом амортизаторе.
5. Отталкивание пальцами, ладонями обеих рук от стены одновременно, затем попеременно правой (левой) рукой.
6. Приседание и быстрое выпрыгивание со взмахом рук вверх. Упражнение можно выполнять с медицинболом (1—2 кг).
7. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении из исходного положения стоя лицом вперед, боком и спиной вперед.
8. Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности с последующим прыжком вверх.
9. Прыжки на месте с отталкиванием двумя ногами, с доставанием подвешенного мяча, щита и др. с места, с разбега.
10. Броски в стену медицинбола двумя руками из-за головы в прыжке, через сетку (на силу, на точность) с места, с 2—3 шагов.

11. Броски медицинболов через сетку на точность. (Попадание в зоны, в маты, положенные на пол в зонах 6, 5, 1).
12. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетаний с ударами по мячу на резиновых амортизаторах.
13. Удары по волейбольному мячу, подброшенному самому себе из исходного положения, стоя лицом к стене.
14. Удары по мячу, подброшенному партнером на месте, в прыжке, через сетку.

Подготовительные и специальные упражнения для обучения блокированию

1. Прыжки с места вперед, назад, влево, вправо, вверх с отталкиванием двумя ногами.
2. Прыжки: выпрыгивания с сопротивлением (резиновый бинт или амортизаторы прикреплены к стопе и поясу).
3. Прыжок в глубину и выпрыгивание вверх со взмахом рук.
4. Запрыгивание на возвышение (сериями) с постепенным увеличением высоты (стопка матов, ступени, тумбы и др.).
5. Из положения стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену. Приземлившись, поймать мяч. Упражнение выполняется несколько раз подряд (мяч отбивается в наивысшей точке прыжка).
6. Два игрока стоят на противоположных сторонах от сетки. Один двигается вдоль сетки и неожиданно поднимает вверх руку, разворачивая в различные направления. Второй (как только первый поднимает руку вверх) ставит блок, стараясь закрыть ладонь сбросом кистей в мнимом направлении удара.
7. Стоя на скамейке, выполнять блокирование (с надетыми на руки «ластами») мячей, направленных из зоны 4, 2, 3.
8. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении, готовый к отражению атаки. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой на расстоянии 10—30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в наивысшей точке взлета.
9. Нападающие с мячами находятся в зонах 4, 3, 2, блокирующий — в зоне 2. Нападающие ударяют по мячу, блокирующий должен, перемещаясь по зонам 2, 3, 4, поставить блок (нападающий удар выполняется по ходу).
10. Ученики стоят в парах: один спиной к сетке в зоне 4, другой — в зоне 5 и выполняют передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Ученик, стоящий у сетки, после каждой передачи поворачивается кругом и выполняет блок.